

知識是力量。  
預防勝於治療。  
及早發現是關鍵。

MOVEMBER.COM

每一位 MO 男只需保持一個良好的飲食習慣，以及當健康出現狀況時及早行動，便可以增加你們擁有一個快樂及健康人生的機會。

以下是一些讓你成為一個最佳 MO 男的建議。。。。

MOVEMBER 製造  
**關心你的健康**  
了解你的健康數字

### 了解你的健康數字

不論任何年齡，了解及記錄你的主要健康數字是助你保持健康體魄的最重要事情之一。注意及保持你的健康數字於健康範圍將可降低患上心臟病、中風、糖尿病及多種癌症的風險。

### 你要留意的健康數字

- 身高體重指數(BMI)/體重
- 腰圍
- 血壓
- 高密度脂蛋白膽固醇 (健康膽固醇)
- 低密度脂蛋白膽固醇 (非健康膽固醇)
- 血糖 (糖)

### 了解你的家庭健康歷史

了解你的家庭健康歷史是對了解健康狀況的最強大工具之一，而這是由展開對話開始。

跟你的家庭對話，留意及記錄直屬親屬曾患有的疾病，也要確保你有詢問有關已去世的親屬之病歷。

基因可以影響你會感染癌症、糖尿病、心臟病及中風的風險，更可令你更容易患上多個精神健康問題。

### 動起來

假如你還沒有做任何運動，你可以由做小量運動開始，每星期做兩至三天每次二十至三十分鐘的中度運動。

此外，盡量在每天做一些運動 — 每一小步都非常重要。行樓梯而棄用扶手電梯、在午飯時間騰出一些時間出外走走或跑步，或在乘搭交通工具時企立而非坐下。

### 及早行動

當你遇上健康問題，請立即行動，這是由於早期診斷是維持健康體魄的關鍵！騰空一些時間到診所作身體檢查，告訴醫生你的憂慮，毋需感到尷尬，這或可減少你的擔憂。

### 保持健康的體重

定時量度BMI可確保你的體重在健康範圍內。超重可引致普遍的健康問題及增加患上慢性疾病的風險，包括二型糖尿病、心血管疾病、高血壓及中風。男士的腰圍逾94厘米有較高風險患上某些癌症。做運動可以消耗一些由飲食而涉取的卡路里。

## 保持精神健康

人生總有些日子未必稱心如意。要面對這些日子，需要以正面的方式去改善精神健康，與做運動增強體魄及健康一樣。多與身邊的親朋及同事聯絡，積極投入生活及對你所擁有的一切心存感恩。每個人都有一套處理問題的方法，你可使用適合你的方法，坊間亦有很多知識及工具可助你解決不同的問題。最重要的是緊記明天會更好。

A black and white photograph of a man with short, dark hair, wearing a dark suit jacket, a white shirt, and a patterned tie. He is wearing dark aviator sunglasses and looking slightly to the right with a subtle smile.

**GET  
INVOLVED**